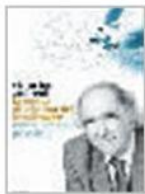




Manuale La nuova disciplina per la serenità come quando si è innamorati

Dal benessere al «bendessere» Così s'impara a vivere meglio



Guida

«La nuova disciplina del benessere. Vivere il meglio possibile» (Marsilio pag. 284 euro 19) di Vittorio Andreoli

di **Grazia Maria Coletti**

Un manuale per imparare a stare bene, come quando si è innamorati e si rafforza persino il sistema immunitario. Il cerchio magico per raggiungere e prolungare nel tempo questo stato di grazia è il legame corpo, mente e capacità relazionali. E un corpo attivo è il motore che fa ingranare la marcia. «Sembra facile» si dirà «ma come si fa?». La risposta è in un manuale da seguire passo passo. Lo ha scritto uno psichiatra del calibro di Vittorio Andreoli. Perché, spiega Andreoli, «la grande richiesta che mi arriva dalla società oggi è "insegnami come posso fare per vivere finalmente meglio"». «E noi - ha proseguito - abbiamo l'opportunità di imparare a vivere bene, a smussare i conflitti, a vivere sereni». È nato così "La nuova disciplina del benessere. Vivere il meglio possibile" (Marsilio). Primo volume di una trilogia, parte di un progetto editoriale unico, frutto della collaborazione con Solgar Italia Multinutrient Spa. È un manuale per una nuova disciplina, quella del "bendessere", intesa appunto come condizione esistenziale in cui mente, corpo e relazioni sociali dialogano tra loro in armonia. Tutti possono accedervi, dall'infanzia al pe-

riodo adulto, e fino all'età della saggezza, in un continuo processo di miglioramento, spiega l'autore, che offre anche gli strumenti utili a cogliere appieno le opportunità offerte dalle diverse fasi della vita. Termini preziosi come desiderio, speranza e determinazione sono gli strumenti attraverso cui costruire la propria consapevolezza e raggiungere la gioia.

Ed è proprio la gioia la parola chiave che, in questo viaggio, si fa mezzo e raggiungimento insieme: un sentimento più continuativo e duraturo rispetto alla felicità, troppo desiderata e mai davvero compresa e vissuta poiché fugace. La meta non può essere ridotta al successo «errore frequente della nostra società caotica ed orientata agli obiettivi» spiega ancora Andreoli, ma comprende le «relazioni» e la «bellezza», senza dimenticare le «nostre fragilità». Si tratta di avere un nuovo approccio alla vita. Cominciando da un nuovo vocabolario, il «bendessere» passa «dall'individualità alla collettività», «dal sintomo della malattia specifica», ad «una visione globale dell'organismo e della salute». Vengono affrontati anche i cosiddetti "buchi neri" dell'animo umano, con uno sguardo sempre rivolto alla speranza verso la vita, e alla fiducia per il possibile raggiungimento della gioia.

